

## Prevención de Enfermedades Infecciosas

### POR QUÉ ES IMPORTANTE

Las enfermedades infecciosas siguen siendo un riesgo laboral importante. Se estima que 135.000 trabajadores mueren por enfermedades ocupacionales cada año en EE.UU. (AFL-CIO). En 2024, los empleadores reportaron 30.000 casos de enfermedades respiratorias (OSHA). La OMS estima que el lavado de manos adecuado reduce la propagación de infecciones hasta un 50%. La Cláusula de Deber General de OSHA y la norma de Patógenos Transmitidos por Sangre (29 CFR 1910.1030) exigen protección contra riesgos biológicos.

**135K**

Muertes anuales por enfermedades ocupacionales

**30K**

Casos de enfermedad respiratoria reportados en 2024 (OSHA)

**50%**

Reducción de infección con lavado de manos adecuado (OMS)

### 5 Reglas de Prevención de Enfermedades

Todo trabajador debe seguir estas reglas para reducir el riesgo de infección:

- LÁVESE LAS MANOS FRECUENTEMENTE**  
Jabón y agua por 20 segundos — o gel antibacterial cuando no hay lavabo disponible.
- QUÉDESE EN CASA SI ESTÁ ENFERMO**  
Fiebre, tos, vómito o diarrea = no venga a trabajar. Notifique a su supervisor.
- USE EPP SEGÚN SE REQUIERA**  
Guantes, mascarillas, caretas y batas al manejar fluidos corporales o en zonas de alto riesgo.
- CUBRA TOSES Y ESTORNUDOS**  
Use el codo o un pañuelo — no las manos. Deseche pañuelos inmediatamente y lávese.
- MANTENGA LAS SUPERFICIES LIMPIAS**  
Desinfecte herramientas compartidas, equipos, áreas de descanso y superficies frecuentes.

### Antes de Comenzar — Lista de Verificación

- ¿Hay jabón o gel disponible en su estación?
- ¿Se siente saludable y sin síntomas hoy?
- ¿Tiene el EPP requerido para riesgos biológicos?
- ¿Se desinfectan herramientas y superficies compartidas?
- ¿Conoce la política de licencia por enfermedad?
- ¿Los botiquines tienen guantes y desinfectante?

## Cómo se Propagan las Infecciones en el Trabajo

**Contacto Directo:** Tocar a una persona infectada o sus fluidos corporales — sangre, saliva, moco, vómito.

**Gotas Respiratorias:** Toser, estornudar o hablar envía gotas hasta 2 m — las mascarillas reducen esto drásticamente.

**Vía Aérea:** Partículas diminutas permanecen en el aire (TB, sarampión, COVID) — la ventilación es crítica.

**Superficies:** Los virus sobreviven en superficies por horas o días — desinfecte manijas, herramientas y objetos compartidos.

**Alimentos Contaminados:** Manos sin lavar al preparar o tocar alimentos propagan enfermedades rápido — especialmente en comedores.

**Mordeduras:** Trabajadores al aire libre arriesgan enfermedades por garrapatas, mosquitos y mordeduras de animales.

### Errores Comunes que Propagan Enfermedades

- ✗ Ir al trabajo enfermo — "voy a aguantar" infecta a todo su equipo
- ✗ Saltarse el lavado de manos porque "no toqué nada sucio"
- ✗ Compartir botellas de agua, comida o artículos personales — los gérmenes se transfieren fácil
- ✗ No desinfectar herramientas y equipos compartidos entre usuarios

### Consejos de Seguridad para Recordar

- ✓ 20 segundos de lavado de manos = la herramienta de prevención más efectiva que existe
- ✓ Si se siente enfermo, quédese en casa — un "día difícil" de uno puede ser brote de todo el sitio
- ✓ Desinfecte superficies y herramientas al inicio, después de descansos y al final del turno
- ✓ Mantenga sus vacunas al día — gripe, COVID, tétanos y las requeridas para su entorno laboral

## Preguntas de Discusión para su Equipo

1. ¿Dónde está la estación de lavado de manos o gel más cercana?
2. ¿Cuál es nuestra política para quedarse en casa por enfermedad?
3. ¿Estamos desinfectando herramientas y áreas de descanso regularmente?
4. ¿Sabe qué EPP se requiere para exposición a riesgos biológicos?
5. ¿Sus vacunas están al día para este entorno laboral?

### FIRMA DE CHARLA DE SEGURIDAD

Fecha: \_\_\_\_\_

Supervisor: \_\_\_\_\_

Proyecto: \_\_\_\_\_

Ubicación: \_\_\_\_\_

Hoja de asistencia adjunta: [ ] Sí